

RENCONTRE NATIONALE TRIATHLON UGSEL 2020



1

LE PRINCIPE

2 courses Collège (Benjamins / Minimes) et 1 course Lycée (Cadet / Juniors).

Triathlon par équipe de 4 mixte (1 fille au minimum).

Format relais où chaque membre enchaîne les trois activités.

Le relais est donné derrière la piscine (entrer dans la bonne zone de relais) en tapant dans la main.



2

LES DISTANCES

	NATATION	VELO	CAP	CUMUL
Benjamins	50 m	1000 m	500 m	1550 m
Minimes	100 m	2000 m	1000 m	3100 m
Cadets Juniors	150 m	2680 m	1500 m	4330 m

3

ARRIVÉES - CLASSEMENT

Les temps seront corrigés automatiquement (Excel).

Les élèves doivent rester dans l'ordre d'arrivée jusqu'à validation du pointage.

n°	Equipe	TEMPS vague	Temps relevé	TEMPS corrigé	Classement
1		00:00:00	00:54:00	00:54:00	3
7		00:02:00	01:24:00	01:22:00	11
11		00:04:00	00:59:00	00:55:00	4
12		00:04:00	00:45:00	00:41:00	1
16		00:06:00	01:03:00	0:57:00	6
17		00:06:00	01:02:00	0:56:00	5
18		00:06:00	01:05:00	0:59:00	7
19		00:06:00	01:09:00	1:03:00	8
20		00:06:00	01:10:00	1:04:00	9
21		00:06:00	00:54:00	0:48:00	2
22		00:06:00	01:11:00	1:05:00	10



4

ZONE DE TRANSITION

Les emplacements sont numérotés et correspondent au numéro de l'équipe.

Une caisse plastique servira à y déposer les affaires utilisées au cours de l'épreuve (casque, gourde, serviette, ...) pour évoluer en sécurité dans le parc.

Signalétique règlement (casque, présentation parc, déplacement, règles majeures).

Règles appliquées dans le parc : stop and go de 15 secondes s'il y a une faute)





IMPLANTATION PISCINE





DÉPART PAR VAGUE

Sur tout le bassin.

Des vagues de 5/6 équipes.

Pour la course Benjamins :
départ minute.

Pour la course Minimes :
départ 2 minutes.

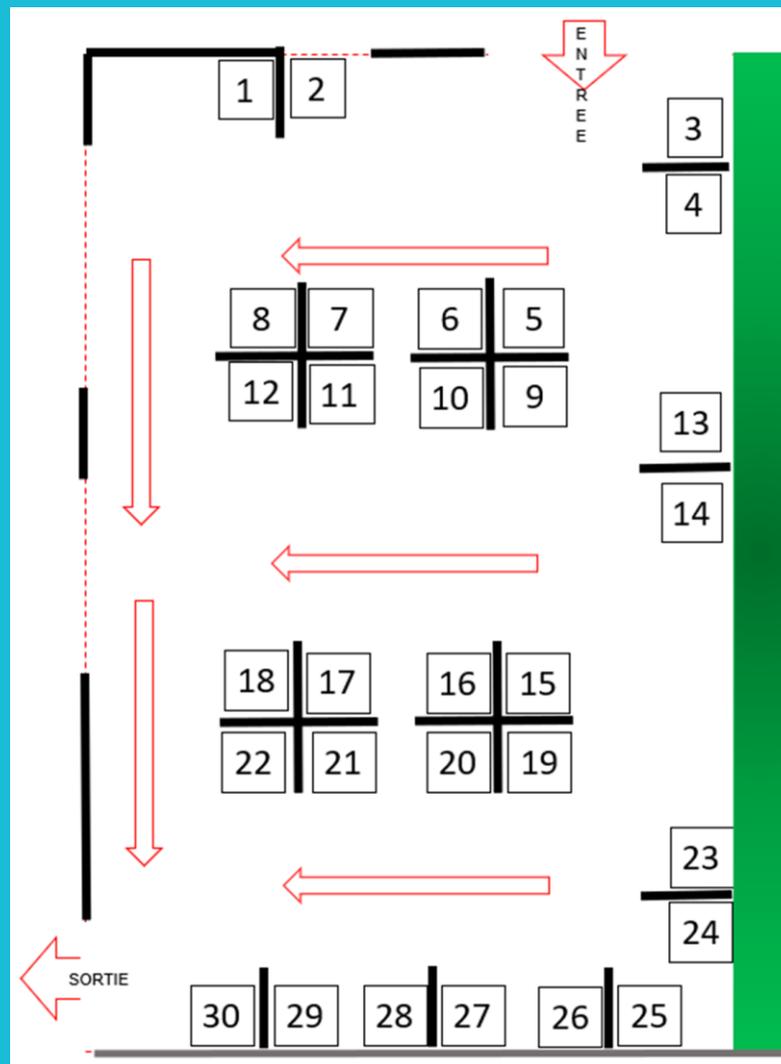
Pour la course Cadets/Juniors :
départ 2 minutes.





PARC À VÉLOS

Organisation donnée à titre indicatif !





CIRCULATION DANS LE PARC

- 1) Seul le concurrent en course est présent dans le parc.
- 2) Aucune montée sur le vélo sans casque, la jugulaire doit être attachée.
- 3) Interdiction de retirer le casque avant immobilisation complète du vélo.
- 4) Descente du vélo avant la ligne d'entrée dans le parc, montée sur le vélo après la ligne de sortie du parc.
- 5) Pictogrammes (règlement) et Emplacement affiché pour se repérer et s'organiser.





LE CASQUE



JUGULAIRE
ATTACHEE

OBLIGATOIRE !





PARCOURS VÉLO - BENJAMINS

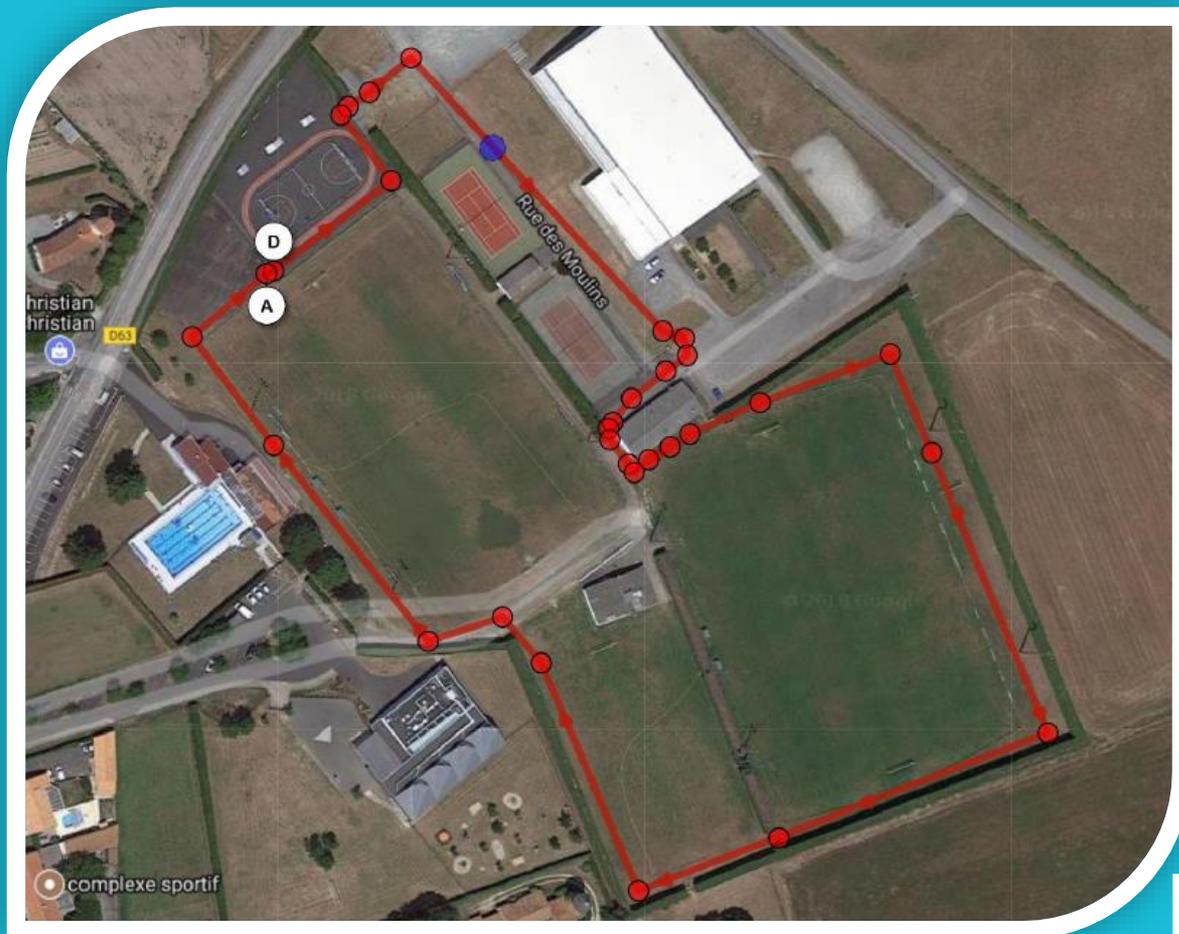
1 BOUCLE DE
1 000 MÈTRES





PARCOURS VÉLO - MINIMES

2 BOUCLES DE
1 000 MÈTRES





PARCOURS VÉLO - CADETS JUNIORS

1 BOUCLE DE
2 680 MÈTRES





PARCOURS COURSE À PIED

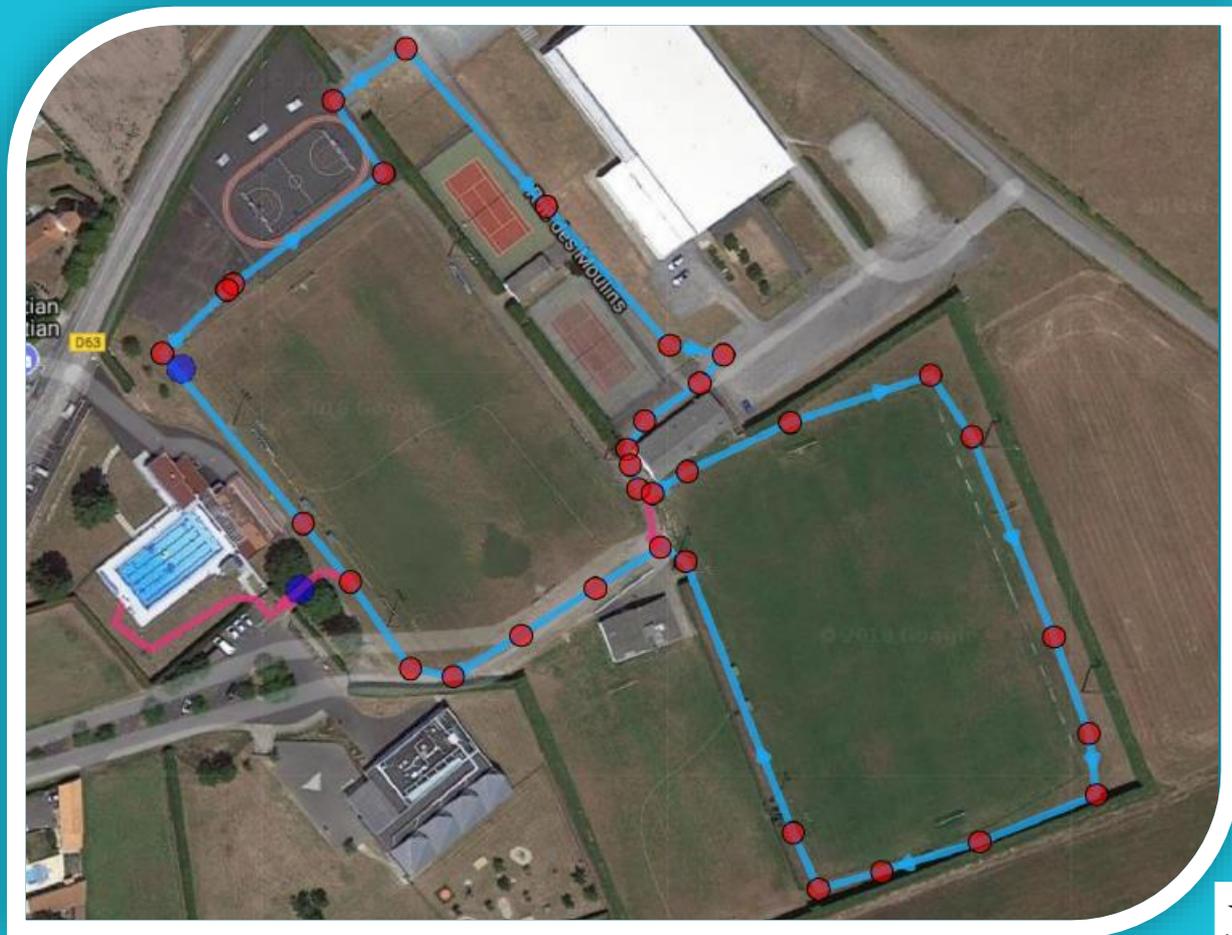
Benjamins
1 Petite Boucle



Minimes
1 Grande Boucle



Cadets/Juniors
1 Grande Boucle
+
1 Petit Boucle





COMPTAGE DES TOURS CADET-JUNIOR

TOUR 2 AVEC COLLIER

A la fin du premier tour, à l'issue
de la grande boucle, côté
piscine : **Remise**

Avant de rentrer passer le relais
ou finir la course, après la petite
boucle : **Dépose**





COMPTAGE DES TOURS VTT - MINIMES

A la fin du premier tour

Quand et où ?

Avant de repasser dans le parc

Comment ?

Ralentir et marquage au crayon
peinture sur l'avant-bras.





ORGANISATION DE L'ÉQUIPE

ORDRE DES COÉQUIPIERS

(système de couleur des dossards)

Relayeur 1 : dossard fixé sur le chasuble
rouge

Relayeur 2 : dossard fixé sur le chasuble
jaune

Relayeur 3 : dossard fixé sur le chasuble
bleu

Relayeur 4 : dossard fixé sur le chasuble
vert





SÉCURITÉ

Matériel : Gilet Jaune, tour de cou avec emplacement et consignes, Talkie-walkie

Circulation : priorité au concurrent qui conserve sa trajectoire. Celui qui double annonce le côté de dépassement (D ou G).

Attention sur les parcours VTT à faire ralentir les cyclistes sur les parties resserrées.

Présence de nids de poule sur le parcours cadet / junior (partie VTT).

Ne pas couper les parcours et le rappeler aux élèves !

Possibilité de conseiller les concurrents sur le parcours mais pas les suivre.

COMMUNICATION par TW ou téléphone

Stéphane : 06 50 90 83 86

Simon : 06 37 43 83 83

Alexandre : 06 31 74 25 57

Baptiste : 06 89 16 75 17



FICHE DE POSTE

TW

POSTE 1 - FICHE DE POSTE

1

1. SE PLACER

- Rester au poste attribué (tous les déplacements doivent être demandés)
- Être visible et ne pas gêner (gilet jaune)

2. ORIENTER ET SÉCURISER PAR LE GESTE ET LA PAROLE

3. COMMUNIQUER

TW

- Canal talkie-walkie
- Écouter départ et fin de course
- Toute difficulté d'un élève (physique ou technique) doit être signalée

4. AIDE SUR LE RETOUR

- Canal talkie-walkie
- Écouter départ et fin de course
- Toute difficulté d'un élève (physique ou technique) doit être signalée

5. EN CAS D'ACCIDENT

- Protéger et Alerter le poste de secours et les responsables de l'événement
- Annoncer son emplacement et expliquer la situation au poste de secours
- Réaliser les gestes de premiers secours en attendant le relais
- Garder son calme

STÉPHANE

06 50 90 83 86

SIMON

06 37 43 83 83

ALEXANDRE

06 31 74 25 57

BAPTISTE

06 89 16 75 17



2 DISPOSITIFS

BENJAMINS MINIMES



CADETS JUNIORS





PROPRETÉ

Des poubelles sont présentes sur les parcours, veillez à le rappeler aux élèves et à les utiliser.



Label Eco donc pas de gobelets en plastique, chacun amène son gobelet ou un bidon.





PROGRAMME - 26 MAI

HORAIRES	INFORMATIONS
10h00 - 13h00	Accueil - Installation au camping + repas (à la charge des équipes)
13h00	Accueil sur le lieu de compétition Vérification du matériel Remise des dotations Reconnaissance du parcours (natation, vélo, course à pied) Aquathlon découverte avec joëlette. Action de sensibilisation « Plus Sport Hansemble »
16h00 - 17h00	Cérémonie d'ouverture et temps pastoral
17h30	Réunion technique pour les enseignants dans le restaurant scolaire Réunion technique pour les jeunes officiels dans le club house
18h00-19h00	Apéro des Régions
19h00-20h30	Repas à Montbert
21h00	Retour au camping



PROGRAMME - 27 MAI

HORAIRES	INFORMATIONS
7h30	Petit-déjeuner au camping
8h30	Briefing compétition
9h30	Triathlon Benjamins
11h00	Triathlon Minimes
11h15-13h30	Pause déjeuner (repas échelonnés)
13h30	Triathlon Cadets Juniors
15h00	Remise des récompenses et clôture de l'événement



RÉCOMPENSES

3 premiers de chaque catégorie.

Tirage au sort : lots surprises en présence d'Hervé Delaunay (*organisateur du triathlon Audiencia La Baule*).

Un Challenge du fair-play sera décerné à l'équipe qui aura affiché les meilleures valeurs tout au long de la compétition.



BONNES COURSES
À TOUTES ET TOUS !

